

Ганна КОВАЛЬ

доктор наук з державного управління, професор,
професор кафедри публічного управління та адміністрування
Державний університет економіки і технологій
<https://orcid.org/0000-0001-5317-6876>

Марина ВОЛІКОВА

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри соціально-гуманітарних наук
Державний університет економіки і технологій
<https://orcid.org/0000-0002-3182-7639>

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ ТА РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

У процесі дослідження авторами проаналізовано теоретичні та практичні аспекти впливу соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків, а також визначено роль соціальної роботи у формуванні безпечної цифрової взаємодії молоді. Актуальність дослідження підтверджується стрімким зростанням використання соціальних мереж серед підлітків, що, з одного боку, сприяє розширенню можливостей соціальної комунікації та самореалізації, а з іншого – може зумовлювати виникнення психоемоційних ризиків, зокрема підвищеної тривожності, емоційної нестабільності, залежної поведінки, проявів кібербулінгу. У статті обґрунтовано значення соціальної роботи у цифровому середовищі як важливого інструменту підтримки психологічного благополуччя підлітків та профілактики негативних наслідків використання соціальних мереж. Виокремлено педагогічні умови ефективної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери до роботи з підлітками в умовах цифровізації суспільства, серед яких інтеграція цифрової та медіаграмотності в освітній процес, розвиток психологічної компетентності, використання практикоорієнтованих методів навчання, міждисциплінарна взаємодія та організація соціально-профілактичної діяльності у цифровому просторі.

Ключові слова: соціальні мережі, підлітки, психоемоційний стан, соціальна робота, цифрове середовище, освітній процес, цифрова соціалізація.

**Ganna KOVAL
Marina VOLIKOVA**

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON THE PSYCHO-EMOTIONAL WELL-BEING OF ADOLESCENTS AND THE ROLE OF SOCIAL WORK IN THE DIGITAL ENVIRONMENT

In this study, the authors analyse the theoretical and practical aspects of the impact of social media on the psycho-emotional state of adolescents, and identify the role of social work in fostering safe digital interaction among young people. The relevance of the study is confirmed by the rapid growth in the use of social networks among adolescents, which, on the one hand, contributes to the expansion of opportunities for social communication and self-realisation, and on the other, may lead to psycho-emotional risks, in particular increased anxiety, emotional instability, addictive behaviour,

and manifestations of cyberbullying. The article substantiates the importance of social work in the digital environment as a vital tool for supporting the psychological well-being of adolescents and preventing the negative consequences of social media use. It identifies the pedagogical conditions for the effective training of future social work professionals to work with adolescents in the context of a digitalised society, including the integration of digital and media literacy into the educational process, the development of psychological competence, the use of practice-oriented teaching methods, interdisciplinary collaboration, and the organisation of social and preventive activities in the digital space.

Key words: social networks, adolescents, psycho-emotional state, social work, digital environment, educational process, digital socialisation.

Вступ. Стрімкий розвиток цифрових технологій та їх глибока інтеграція у повсякденне життя сучасної молоді істотно трансформують соціокультурний простір підлітків, впливаючи на особливості їхньої соціалізації, комунікативної взаємодії та формування психоемоційного досвіду. Умови цифрового суспільства, що характеризуються інтенсивним інформаційним обміном, глобальною мережею комунікацій і широкою доступністю онлайн-ресурсів, сприяють формуванню нових моделей соціальної поведінки, у яких соціальні мережі відіграють провідну роль [1]. Вони виступають не лише інструментом комунікації, самопрезентації та обміну інформацією, а й важливим соціокультурним середовищем, у межах якого відбувається конструювання ідентичності підлітків, формування системи цінностей, світоглядних орієнтацій та поведінкових стратегій.

Аналіз наукових досліджень [1; 3; 4] дозволяє зробити висновки, що соціальні мережі стали потужним фактором соціального впливу, що здатний визначати емоційний стан, рівень самооцінки, характер міжособистісної взаємодії молоді. Завдяки інтерактивності, швидкості поширення інформації та можливості постійної онлайн-присутності вони створюють нові комунікативні практики, які суттєво відрізняються від традиційних форм соціальної взаємодії. У цьому контексті цифрове середовище виступає як простір соціального навчання, де підлітки засвоюють нові моделі поведінки, формують власні уявлення про соціальні норми, успішність та самореалізацію.

Водночас інтенсивне використання соціальних мереж супроводжується низкою психологічних і соціальних ризиків, що можуть негативно позначатися на психоемо-

ційному благополуччі підлітків. Постійний потік інформації, візуальна конкуренція у цифровому просторі, орієнтація на ідеалізовані образи життя, що транслюються у соціальних медіа, а також прагнення до соціального схвалення у вигляді «лайків» чи позитивних коментарів можуть формувати у молоді відчуття невпевненості у собі та зниження рівня самооцінки. У результаті виникають психологічні стани, пов'язані з підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю, депресивними проявами та відчуттям соціальної ізоляції. Крім того, постійна цифрова присутність і тривале перебування у віртуальному середовищі можуть призводити до формування залежності від соціальних мереж, що проявляється у надмірній потребі перевіряти оновлення, втраті контролю над часом, проведеним онлайн, а також у зниженні інтересу до офлайн-комунікації. Автори дослідження [8] зазначають, що подібні явища нерідко супроводжуються порушеннями режиму сну, зниженням концентрації уваги, когнітивною перевтомою та зменшенням ефективності навчальної діяльності.

Узагальнюючи вищезазначене, у сучасних умовах соціальні мережі виступають складним соціально-психологічним феноменом, який, з одного боку, відкриває широкі можливості для комунікації, самореалізації та доступу до інформаційних ресурсів, а з іншого – створює нові виклики для психічного здоров'я та соціального розвитку підлітків. Це зумовлює необхідність комплексного наукового аналізу впливу цифрового середовища на психоемоційний стан молоді, а також розроблення ефективних соціально-педагогічних і психологічних стратегій профілактики негативних наслідків надмірного використання соціальних мереж.

Мета статті. Теоретичний аналіз впливу соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків та обґрунтування ролі соціальної роботи у цифровому середовищі, зокрема визначення педагогічних умов ефективної соціально-профілактичної діяльності, спрямованої на підтримку психологічного благополуччя підлітків і формування безпечних моделей їхньої онлайн-взаємодії.

Виклад основного матеріалу. У сучасному цифровому суспільстві соціальні мережі перетворилися на один із ключових елементів повсякденного життя молоді, особливо підлітків, істотно впливаючи на характер їхньої комунікації, соціалізації та формування психоемоційного досвіду. Онлайн-платформи виконують не лише функцію засобу спілкування і самопрезентації, але й формують новий інформаційно-комунікативний простір, у межах якого відбувається становлення особистісної ідентичності, соціальних ролей та поведінкових моделей молодого покоління. Постійна присутність у цифровому середовищі значною мірою трансформує способи взаємодії між підлітками, впливаючи на їхній емоційний стан, систему цінностей та рівень психологічного благополуччя.

За даними Європейської комісії та Європейського статистичного офісу (Eurostat), станом на 2024–2025 роки рівень використання соціальних мереж серед підлітків у країнах Європейського Союзу досяг рекордних показників: приблизно 95–97 % молоді віком 15–16 років щоденно користуються соціальними платформами, а понад 40 % підлітків проводять у них більше трьох годин на день [7; 6; 5]. Згідно з результатами міжнародного дослідження EU Kids Online, інтенсивність цифрової взаємодії значною мірою пов'язана з ризиками психоемоційного перевантаження, зокрема зростанням рівня тривожності, соціального порівняння та незадоволеності власним образом. Проблематика впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді також активно досліджується міжнародними організаціями. Зокрема, Всесвітня організація охорони здоров'я (WHO) у звіті Adolescent mental health and digital environments 2024 року наголошує на зростанні випадків проблемного

використання соціальних медіа серед підлітків [10]. За даними дослідження Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), у період з 2018 до 2022 року частка підлітків із ознаками залежної поведінки у соціальних мережах зростає з 7 % до приблизно 11–12 %, причому найбільш уразливою групою виявилися дівчата-підлітки. Подібна поведінка характеризується труднощами контролю часу перебування у цифровому середовищі, зниженням здатності до саморегуляції та появою емоційного дискомфорту або тривожності у випадку відсутності доступу до онлайн-платформ. Додатково дослідження OECD у 2025 році [9] свідчать, що надмірне використання соціальних мереж може бути пов'язане з погіршенням якості сну, зниженням концентрації уваги та підвищеним рівнем психологічного стресу серед підлітків. Таким чином, сучасні наукові дані підтверджують амбівалентний характер впливу цифрового середовища: з одного боку, соціальні мережі відкривають нові можливості для комунікації, навчання та самовираження, а з іншого – створюють додаткові ризики для психоемоційного благополуччя молоді.

Для дослідження впливу соціальних мереж на емоційний стан підлітків застосовують комплекс теоретичних та емпіричних методів наукового пізнання. Використання таких теоретичних методів, як аналіз, узагальнення та систематизація міждисциплінарних наукових джерел у галузі психології, соціології та педагогіки, дає змогу сформулювати теоретико-методологічну основу дослідження. Вона базується на поєднанні культурно-історичного, соціально-когнітивного, системного та інформаційно-когнітивного підходів, що забезпечує комплексне вивчення впливу цифрового середовища на формування ідентичності, розвиток самосвідомості, ціннісних орієнтацій і міжособистісної комунікації підлітків. Важливе пояснення механізмів такого впливу подає соціально-когнітивна теорія Альберта Бандури, канадсько-американського психолога, який акцентує роль моделювання поведінки, спостереження та соціального наслідування. У контексті соціальних мереж це проявляється у форму-

ванні поведінкових патернів підлітків через взаємодію з віртуальними образами блогерів та інфлюенсерів, що актуалізує процеси саморефлексії, самоспостереження та саморегуляції особистості.

За результатами дослідження Олега Бойчука та співавторів [4], цифровий та віртуальний простір відіграє важливу роль у процесі соціалізації сучасних підлітків, особливо в умовах воєнного стану в Україні. За даними дослідників, соціальні мережі щоденно використовують близько 75 % українських підлітків, тоді як ще приблизно 25 % звертаються до них кілька разів на тиждень. Серед найбільш популярних платформ домінують Instagram (близько 65 % користувачів), Facebook (30 %) та TikTok (20 %).

Автори дослідження зазначають, що «хоча соціальні мережі відкривають безліч можливостей для спілкування та самовираження, вони також несуть певні ризики для психоемоційного стану підлітків. Важливо дотримуватися збалансованого підходу до використання цифрових платформ і звертати увагу на психологічне благополуччя. Стратегії обмеження часу онлайн, розвитку критичного мислення, підтримка реальних соціальних зв'язків та звернення за професійною допомогою можуть значно знизити негативний вплив соціальних мереж на психіку молоді» [2].

Активна взаємодія у цифровому середовищі суттєво впливає на формування соціальних навичок підлітків, розвиток їхньої особистісної ідентичності та здатність до самопрезентації. Крім того, віртуальний простір сприяє появі нових соціальних практик і моделей комунікації, що поєднують реальну та онлайн-взаємодію. У зв'язку з цим зростає актуальність дослідження психологічного впливу соціальних мереж на становлення особистості підлітків, оскільки вони можуть виступати як важливим ресурсом соціальної підтримки, так і потенційним джерелом психологічних ризиків. З огляду на зростання впливу соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків, особливої актуальності набуває визначення педагогічних умов ефективної підготовки майбутніх соціальних працівників до про-

фесійної діяльності у цифровому середовищі. У цьому контексті автори вважають доцільно виокремити низку педагогічних умов, реалізація яких у освітньому процесі ЗВО сприятиме формуванню професійних компетентностей щодо профілактики та подолання негативних наслідків цифрової взаємодії підлітків:

- Інтеграція цифрової та медіаграмотності в освітній процес підготовки майбутніх соціальних працівників. Це передбачає формування у здобувачів вищої освіти компетентностей критичного аналізу цифрового контенту, розпізнавання ризиків онлайн-середовища та використання соціальних мереж як інструменту профілактичної та просвітницької роботи з підлітками.

- Формування психологічної й емоційної компетентності майбутніх соціальних працівників. Під час навчання важливо розвивати навички діагностики психоемоційного стану підлітків, виявлення ознак цифрової залежності, кібербулінгу, соціальної ізоляції та інших негативних проявів, пов'язаних із використанням соціальних мереж.

- Використання практикоорієнтованих методів навчання у підготовці соціальних працівників. Застосування тренінгів, кейс-методу, моделювання професійних ситуацій і проектної діяльності сприяє формуванню готовності майбутніх фахівців до роботи з підлітками у цифровому середовищі.

- Створення міждисциплінарного освітнього середовища у ЗВО. Поєднання знань із соціальної роботи, психології, педагогіки, медіакомунікації та цифрових технологій забезпечує комплексне розуміння впливу соціальних мереж на розвиток особистості підлітка.

- Організація цифрово орієнтованої соціально-профілактичної діяльності. Передбачає залучення здобувачів до створення просвітницьких онлайн-кампаній, соціальних проектів у соціальних мережах, консультацій та інформаційної підтримки підлітків щодо безпечного і відповідального використання цифрового середовища.

Висновки. У процесі дослідження авторами встановлено, що соціальні мережі

стали важливим чинником соціалізації сучасних підлітків та суттєво впливають на їхній психоемоційний стан. Активна взаємодія у цифровому середовищі сприяє формуванню нових моделей комунікації, самопрезентації і соціальної ідентичності, водночас може зумовлювати виникнення певних психологічних ризиків, зокрема підвищення рівня тривожності, емоційної залежності, порушення самооцінки та виникнення проявів кібербулінгу. Доведено, що вплив соціальних мереж на підлітків має як позитивні, так і негативні аспекти, що потребує комплексного наукового аналізу та розроблення ефективних механізмів соціально-педагогічної підтримки у цифровому середовищі. У ході дослідження було виокремлено педагогічні умови, спрямовані на підвищення ефективності соціальної роботи з підлітками в умовах цифровізації суспільства. До них належать інтеграція медіа- та цифрової грамотності у підготовку майбутніх соціальних працівників, розвиток психологічної компетентності щодо ді-

агностики психоемоційного стану підлітків, використання практикоорієнтованих методів навчання, міждисциплінарна взаємодія в освітньому середовищі ЗВО, а також організація соціально-профілактичної діяльності у цифровому просторі. Реалізація цих умов сприяє формуванню професійної готовності фахівців соціальної сфери до роботи з підлітками у середовищі соціальних мереж. Результати проведеного дослідження дають можливість дійти висновку про те, що ефективна соціальна робота у цифровому середовищі повинна поєднувати психолого-педагогічну підтримку, профілактику ризикованої онлайн-поведінки і формування навичок безпечної цифрової взаємодії. Упровадження визначених педагогічних умов у систему підготовки майбутніх соціальних працівників сприятиме підвищенню ефективності соціально-профілактичної діяльності, розвитку емоційної стійкості підлітків та створенню безпечного цифрового середовища для їхнього особистісного розвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. **Гоян, І., Данилова, Т.** (2021). Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія»*. Том 12, № 4. С. 118–124. [10.31548/hspedagog2021.04.117](https://doi.org/10.31548/hspedagog2021.04.117)
2. **Матієнко, Т., Іващенко, М.** (2025). Вплив соціальних мереж на психо-емоційний стан підлітків. *Дидактика*, (1), с. 64–69. <https://doi.org/10.69842/DIDACTICS.2025.1.10>
3. **Якущенко, Ю., Глущенко, К.** (2021). Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства* : матеріали ІХ Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників. Суми: Сумський державний університет. С. 413–417.
4. **Boichuk, O., Lyebyedyeva, Y., Stadnyk, M., Mishchuk, A., Shcherbin, L.** (2023). Effectiveness of virtual space in the socialization process of teenagers (under martial law). *Amazonia Investiga*. Volume 12, Issue 63. 266–276. <https://doi.org/10.34069/AI/2023.63.03.25>
5. European Commission. (2024). State of the Digital Decade 2024 report. Brussels: European Commission, 2024. <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/factpages/state-digital-decade-2024-report> (дата звернення: 09.03.2026).
6. Eurostat. (2025). 97 % of young people in the EU use the internet every day. Luxembourg: European Commission. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/edn-20250715-1> (дата звернення: 09.03.2026).
7. Eurostat. (2025). Young people – digital world. Luxembourg : European Commission, 2025. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Young_people_-_digital_world (дата звернення: 10.03.2026).
8. **Inchley, J., Currie, D., Cosma, A.** (2024). A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, Central Asia and Canada (HBCS study). Copenhagen : WHO Regional Office for Europe. <https://www.hbsc.org/publications/reports/a-focus->

on-adolescent-social-media-use-and-gaming-in-europe-central-asia-and-canada/ (дата звернення: 09.03.2026).

9. OECD.(2025). How's Life for Children in the Digital Age? Paris : OECD Publishing. https://www.oecd.org/en/publications/how-s-life-for-children-in-the-digital-age_0854b900-en/ (дата звернення: 10.03.2026).

10. World Health Organization.(2024). Teens, screens and mental health Geneva : WHO. <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health> (дата звернення: 09.03.2026).

REFERENCES

1. **Hoian, I., Danylova, T.** (2021). Vplyv sotsialnykh merezh na psykholohichne funktsionuvannya osobystosti: do postanovky problemy [The influence of social networks on the psychological functioning of the individual: towards a formulation of the problem]. *Naukovi zhurnal «Humanitarni studii: pedahohika, psykholohiia, filozofii»*. Tom 12, № 4. S. 118–124. [in Ukrainian]

2. **Matiienko, T., Ivashchenko, M.** (2025). Vplyv sotsialnykh merezh na psykho-emotsiinyi stan pidlitkiv [The impact of social networks on the psycho-emotional state of adolescents]. *Dydaktyka*, (1), 64–69. <https://doi.org/10.69842/DIDACTICS.2025.1.10> [in Ukrainian]

3. **Yakushchenko, Yu., Hlushchenko, K.** (2021). Sotsialni merezhi yak providnyi vyd virtualnoho spilkuвання [Social networks as the leading form of virtual communication]. *Sotsialno-humanitarni aspekty rozvytku suchasnoho suspilstva : materialy IKH Vseukrainskoi naukovoi konferentsii studentiv, aspirantiv, vykladachiv ta spivrobitnykiv*. Sumy: Sumskiy derzhavnyi universytet. S. 413–417. [in Ukrainian]

4. **Boichuk, O., Lyebyedyeva, Y., Stadnyk, M., Mishchuk, A., Shcherbin, L.** (2023). Effectiveness of virtual space in the socialization process of teenagers (under martial law). *Amazonia Investiga*. Volume 12, Issue 63. 266–276. <https://doi.org/10.34069/AI/2023.63.03.25> [in English]

5. European Commission. (2024). State of the Digital Decade 2024 report. Brussels: European Commission, 2024. <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/factpages/state-digital-decade-2024-report> (data zvernennia: 09.03.2026) [in English]

6. Eurostat. (2025). 97 % of young people in the EU use the internet every day. Luxembourg: European Commission. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/edn-20250715-1> (data zvernennia: 09.03.2026). [in English]

7. Eurostat. (2025). Young people – digital world. Luxembourg : European Commission, 2025. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Young_people_-_digital_world (data zvernennia: 10.03.2026). [in English]

8. **Inchley, J., Currie D., Cosma, A.** (2024). A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, Central Asia and Canada (HBSC study). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. <https://www.hbsc.org/publications/reports/a-focus-on-adolescent-social-media-use-and-gaming-in-europe-central-asia-and-canada/> (дата звернення: 09.03.2026). [in English]

9. OECD. (2025). How's Life for Children in the Digital Age? Paris : OECD Publishing. https://www.oecd.org/en/publications/how-s-life-for-children-in-the-digital-age_0854b900-en/ (data zvernennia: 10.03.2026). [in English]

10. World Health Organization.(2024). Teens, screens and mental health Geneva : WHO. <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health> (data zvernennia: 09.03.2026). [in English]



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу (CC BY 4.0)

Дата першого надходження статті до видання: 16.03.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.04.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.05.2026